

OLTRE IL PENSIERO

LAURA TURTURRO

GLI INSEGNANTI
E LA SINDROME
DA «BURNOUT»

Si definisce sindrome da burnout la risposta di una persona ad uno stress emotivo cronico e duraturo, che comporta un esaurimento fisico e mentale, una sensazione di perdita di valore del proprio lavoro. Ne consegue scarsa produttività, demotivazione e perdita d'interesse nell'ambito personale, professionale e sociale. Questa sindrome fu osservata e studiata per la prima volta negli anni '70 dallo psichiatra Maslach all'interno dei reparti di igiene mentale statunitensi, dove i professionisti si occupavano della cura dei pazienti.

Si osservò che tutti coloro che svolgevano professioni d'aiuto come medici, infermieri, psicologi, soccorritori e anche personale delle forze dell'ordine, fossero a rischio di sviluppare questa sindrome. Ma a queste categorie professionali possiamo aggiungere anche gli insegnanti. Perché anche questa categoria è considerata a rischio?

Se un tempo la scuola e gli insegnanti godevano di una certa stima e considerazione all'interno della società, oggi la figura dell'insegnante è molto svalutata. La scuola, con i suoi docenti, non è più chiamata a svolgere il suo ruolo educativo ma deve sopperire a diverse richieste; a lungo andare può portare ad un sovraccarico.

Uno studio effettuato dal Collegio Medico della Asl della città di Milano, ha evidenziato che nel periodo dal 1992 al 2003 su 3447 casi la categoria lavorativa che aveva il maggior rischio di sviluppare patologie psichiatriche erano proprio gli insegnanti. (Lodolo D'Oria, e coll., 2002).

I principali fattori di stress nell'ambito dell'insegnamento sono il lavorare in classi numerose, tenendo sempre presente l'unicità del singolo bambino, e proporre più programmi per favorire l'apprendimento anche dei bambini con bisogni educativi specifici e differenziati.

Se prendiamo come esempio i bambini delle scuole dell'infanzia, essi necessitano di maggior assistenza e sono sempre meno autonomi. Inoltre, c'è uno scarso riconoscimento da parte dei bambini della figura dell'adulto. A creare un perenne stato di tensione psicologica si aggiungono i diversi anni di precariato e la conflittualità tra colleghi. Anche i rapporti scuola famiglia sono sempre più complessi e la burocrazia è incombente anche nell'ambito scolastico.

Le conseguenze di questo stress cronico hanno un peso non solo sull'insegnante stesso, ma anche sugli alunni e la scuola. L'insegnante riduce al minimo le sue risorse provocando un peggioramento della qualità dell'insegnamento, aumentano le richieste di permessi e malattia e si possono verificare episodi di assenteismo.

Sugli aspetti strutturali non possiamo intervenire, la prevenzione però rimane l'arma migliore per evitare l'insorgenza del disturbo. È importante coltivare interessi e attività extra lavorativi, "staccare la spina" e non portarsi i problemi a casa, imparare a gestire gli alunni più problematici, creare gruppi di lavoro tra colleghi al fine di supportarsi a vicenda nelle situazioni di maggiore difficoltà. Tutto ciò può contribuire al benessere di insegnanti e studenti, creando quindi un ambiente sereno in cui lavorare e apprendere.

(psicologa-psicoterapeuta)

